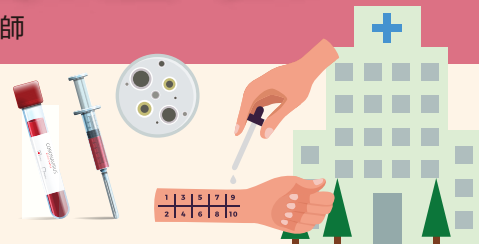




對抗食物過敏



文 / 營養科 劉庭均實習生、施雅凡營養師



如何知道對哪些東西過敏呢？

● 可以到醫院做過敏原篩檢！

可至本院過敏免疫風濕科、皮膚科、感染科及健康管理中心進行諮詢

哪些食物要小心？

常見過敏原

甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及使用亞硫酸鹽類之食物

不新鮮的海產

不新鮮的海產中組織胺濃度高，容易造成過敏症狀
例如：不新鮮的蝦、蟹、魚、貝類（有腐臭味、顏色暗沉、體表有不明黏液、眼睛不明亮）

避免隱藏的過敏原

吃東西前，先看食品的標示，是否有致敏物質
外食時，詢問服務人員，菜色中的食材以避開過敏原

隱藏來源

蝦類：加工製品中可能含有未明示蝦成分

奶蛋類：各式甜點、麵包、冰淇淋、起司製品、濃湯、含奶油食物等

堅果、花生：糖果、糕點、花生醬吐司、刈包、麻糬等

小麥：麵粉製品如，麵條、麵包、饅頭等



減少食品添加物

食品添加物可能會改變食物中的蛋白質結構，提高致敏性，如：防腐劑、色素等





對抗食物過敏



文 / 營養科 劉庭均實習生、施雅凡營養師

吃對食物抗過敏！！

Omega-3	減緩過敏反應	亞麻籽油、魚油、橄欖油等取得
類黃酮	對抗發炎、調整過敏體質	百香果、鳳梨等蔬果類食物取得
維生素C	對抗造成過敏症狀的物質－組織胺	芭樂、奇異果等水果類食物取得
益生菌	舒緩過敏性鼻炎、異位性皮膚炎	可由優酪乳獲得
鎂	幫助神經安定，改善免疫系統過度反應引發過敏症狀 可由深綠色蔬菜取得	
維生素E	維生素E中的γ-生育酚型態，抗發炎、抗氧化 堅果、酪梨、綠色蔬菜、糙米等都是良好來源！	
維生素D	維持免疫系統正常運作，改善免疫系統過度反應所造成的過敏症狀 透過每天曬太陽15分鐘或食用魚肝油取得	

曾經發生嚴重過敏者請隨身攜帶藥品！

